



TREENINGPLAAN alates 13. novembrist

ESMASPÄEV

- Kell 11.00 – 12.00 **Hiina tervisevõimlemine eakatele**, juhendaja Piret Kupits (v.a 20.11)
Kell 18.00 – 19.00 **Qigong** „Kuldse kella harjutused“, juhendaja Virge Naeris
Kell 19.15 – 20.30 **Raja jooga**, juhendaja Virge Naeris

TEISIPÄEV

- Kell 8.00 – 9.30 **Hommiku qigong**, juhendaja Vahur Värk (UUS)
Kell 18.00 – 19.15 **Shindo venitused**, juhendaja Kadri Pettai
Kell 19.30 – 20.30 **Tai ji** „Wudang harjutused“, juhendaja Jana Saarmann

KOLMAPÄEV

- Kell 12.00 – 13.00 **Shindo venitused**, juhendaja Virge Naeris
Kell 17.30 – 19.00 **Pikaealisuse qigong**, juhendaja Vahur Värk (UUS)
Kell 19.15 – 20.15 **Qigong** „Yi jin jing võimlemine“, juhendaja Jana Saarmann

NELJAPÄEV

- Kell 8.00 – 9.30 **Hommiku qigong**, juhendaja Vahur Värk (UUS)
Kell 12.00 – 13.00 **Qigong** „Kuldse kella harjutused“, juhendaja Virge Naeris
Kell 16.30 – 17.45 **Raja jooga**, juhendaja Virge Naeris

Esmane treeningu külastus meie keskus 5 EUR. Treening 1 kord 10 EUR. Treening 10 korda 70 EUR.
Treening 5 korda 40 EUR. Mitme korra kaartidega on võimalik külastada kõiki treeninguid!